

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

Trabajando Herido

Greg Glassman



Las lesiones, al igual que las enfermedades, son un hecho inevitable de la vida. En el deporte, los atletas de élite se distinguen más por su actitud y forma de afrontar las lesiones que por el tratamiento elegido o la gravedad o frecuencia de sus lesiones.

Aunque el tratamiento y la rehabilitación reciben mucha atención cuando se habla de lesiones, las estrategias compensatorias para mantener o mejorar la forma física durante la recuperación suelen pasar desapercibidas.

Este mes revelamos el enfoque de CrossFit para entrenar con lesiones a través del caso hipotético de un atleta al que se le ha prohibido médicamente realizar movimientos de carga durante ocho semanas tras la reparación quirúrgica del menisco en su rodilla derecha.

Recuerda, nuestra preocupación aquí no es cómo 'rehabilitar' específicamente la rodilla, sino cómo mantener al atleta entrenando para asegurar que siga desarrollándose mientras está lesionado y no puede usar la extremidad afectada.

*Recibir una mala mano (o pierna)
no es tan malo como jugarla mal.*

Aquí tienes un ejemplo de programación para 3 días:

Día 1:

Para tiempo:

Rondas de repeticiones 21-18-15-12-9-6 y 3 de tirón de brazo y pierna rectos para colgarse invertido en anillas y flexiones de anillas bajas.

Practica L-sits durante veinte minutos.

Día 2:

Completa tantas rondas como puedas en veinte minutos de: prensa de hombro sentado con mancuernas de 35 libras, 15 repeticiones y 1 ascenso de cuerda de 15 pies en posición de "L-sit" subiendo y bajando.

Acumula veinte minutos en total en posición de pino.

Día 3:

Para tiempo:

Rondas de repeticiones 21-18-15-12-9-6 y 3 de pull-ups y fondos en anillas.

Tabata abraza twinkies.

Nuestro caso hipotético de una pierna derecha discapacitada es algo arbitrario pero representa una complicación considerable para cualquier CrossFitter, ya que las piernas se usan en prácticamente todos los entrenamientos de CrossFit. Sin embargo, estrategias y mentalidades similares pueden aplicarse con éxito a casi cualquier lesión ortopédica. Y aunque nuestro caso es hipotético, estamos íntimamente familiarizados personal y profesionalmente con lesiones en extremidades y con la aplicación exitosa del enfoque que describimos.

En la rehabilitación tradicional, el objetivo es devolver la parte del cuerpo afectada y eventualmente al atleta a su capacidad previa a la lesión. Esto, aunque frecuentemente es un desafío formidable, no es por sí solo adecuado para los objetivos de rehabilitación de CrossFit. Para los CrossFitters, la rehabilitación se completa y tiene éxito cuando el atleta ha adquirido una capacidad física total no solo igual sino superior al estado anterior a la lesión.

La gran mayoría de la recuperación de una lesión la realiza la naturaleza. La cirugía, la hidroterapia, el ultrasonido, el ejercicio y otras modalidades de tratamiento, aunque útiles o incluso esenciales, no llevarán la condición física del atleta más allá de su estado previo a la lesión, nuestro objetivo de rehabilitación establecido.

La esencia de nuestro enfoque para trabajar con heridos es desviar el enfoque y propósito del entrenamiento del atleta lejos de la extremidad lesionada. Queremos que el atleta trabaje con intensidad, variabilidad y funcionalidad, pero simplemente, en nuestro caso hipotético, no con la pierna derecha.

Restringido de soportar carga durante ocho semanas, nuestro atleta hipotético (llamémoslo "Mac") no podrá realizar el WOD sin modificaciones durante casi tres meses y sin plena intensidad durante hasta seis meses.

La rehabilitación de Mac comienza con la simple proclamación de que no está lesionado sino que está "a punto de comenzar un programa intensivo de gimnasia de seis meses". Durante los próximos seis meses, Mac va a construir entrenamientos desde la parte superior del cuerpo y la pierna izquierda. Su vida de entrenamiento se construirá



Trabajando Heridos (continuación...)

alrededor de anillos, paralelas, mancuernas, una cuerda para escalar, un desarrollador glúteo-isquiotibial, una bicicleta de mano y el suelo.

Comenzaremos con una lista de objetivos para el rendimiento del tren superior. Mac actualmente puede hacer 20 dominadas; alcanzará 40 en seis meses. Del mismo modo, sus flexiones de pino aumentarán de 10 a 25, y los muscle-ups consecutivos de 3 a 15. Podríamos establecer unos diez objetivos para Mac de esta manera. Estos objetivos deberían ir más allá de lo que Mac pensó que podría lograr. Los alcanzará porque el destino le ha dado la mano de un especialista y cosechará las recompensas de un especialista.

Además, haremos una lista de algunos movimientos que siempre han estado fuera del alcance de Mac y comenzaremos a entrenar para ellos. Ahora no tiene un front lever; lo tendrá en seis meses. Mac siempre ha querido un planche; lo pondremos en la lista y planificaremos ejercicios específicos para desarrollar el planche.

Mac va a pasar mucho tiempo boca abajo en los próximos seis meses. Practicará constantemente paradas de manos y presiones a paradas de manos desde las paralelas y el suelo. Rodillas a codos, abdominales, sit-ups, hollow rocks, hollow arches, abrazar un twinkie, pasadas, skin the cats, y cada ejercicio de tronco y núcleo conocido por dios, el hombre y CrossFit que no involucre la pierna derecha recibirán la atención que solo la mala suerte de una lesión en la pierna podría proporcionar.

Las rutinas de Mac son puro CrossFit con un componente de 'habilidades y ejercicios' antes y/o después del entrenamiento.

Realmente no hay nada diferente en la programación. Mac está haciendo lo que queríamos que hiciera antes de que se lesionara. Sigue haciendo entrenamientos variados e intensos que comprenden movimientos funcionales de cuerpo completo; la lista de ejercicios de la que se extrae solo está más circunscrita.

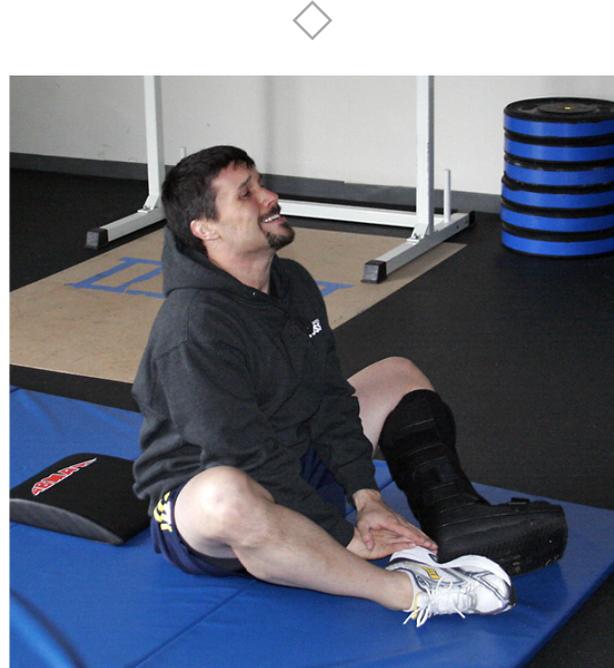
Hay un enfoque o especialización donde antes podría no haber tenido sentido. La lesión de Mac es una bendición mixta.

Cualquier desarrollo potencial que Mac haya perdido al tener que renunciar a la gama completa de entrenamientos después de su lesión será reemplazado por habilidades que probablemente no habría desarrollado de otra manera. La naturaleza exacta del intercambio es necesariamente borrosa, ya que una pérdida desconocida en potencial se cambia por una adaptación medible, valiosa y potente atribuible directamente al efecto de la lesión en su entrenamiento. Eso es rehabilitación.

Antes de que la pierna de Mac esté al 100% nuevamente, habrá ganado en fuerza del tren superior y del tronco, flexibilidad (va

a estirarse regularmente quizás por primera vez en su vida), equilibrio, agilidad y coordinación que permanecerán con él por el resto de su vida.

Las ventajas de recuperarse al estilo CrossFit en lugar de ver la televisión y esperar a que la pierna se cure son tres. Primero, la pierna lesionada sanará más rápido y se atrofiará menos. Segundo, Mac adquirirá habilidades y fortalezas que no habría desarrollado de otra manera. Tercero, el angustia mental que casi siempre acompaña el tiempo de inactividad de un atleta se reduce considerablemente.



Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.